

ウエルカフェこだま

管理栄養士が教える

夏バテ予防のお食事

日時: 令和4年 **6**月**17**日(金)

**10:00** ~ **11:00**

場所: **ウエルシア薬局 本庄児玉南店**

本庄市児玉町児玉308-8

内容: 今年の夏も厳しい暑さが予想されます。夏の暑さに負けないためにどんな栄養が必要なのか？  
夏バテを予防し元気に夏を乗り越えていきましょう！  
個別相談も可能です。



講師: **あんしん看護株式会社**(本庄市早稲田の杜)

**参加費無料・皆さんの参加をお待ちしています！**

お問い合わせ

**児玉地域包括支援センター**

電話: 0495-73-1545

FAX: 0495-72-5777

※よろしければ、裏面をご記入の上ご参加をお願いいたします。

栄養相談事前アンケート

食事内容についてご記入ください。 (当てはまるところにチェック☑してください。)

普段の食事は、ご自身で調理されていますか？

はい  いいえ



食事時間	主食	主菜	副菜	その他
( : )	ごはん パン そば・うどん など	焼き魚・肉料理 湯豆腐 卵焼き など	味噌汁・サラダ ほうれん草のお浸し 漬物 など	果物 牛乳・ヨーグルト など
朝食	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 肉料理 <input type="checkbox"/> 卵料理 <input type="checkbox"/> 魚料理 <input type="checkbox"/> 大豆等	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 海藻類 <input type="checkbox"/> いも類 <input type="checkbox"/> きのこと類 <input type="checkbox"/> 汁物 <input type="checkbox"/> 漬物	<input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ヨーグルト
( : )	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 肉料理 <input type="checkbox"/> 卵料理 <input type="checkbox"/> 魚料理 <input type="checkbox"/> 大豆等	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 海藻類 <input type="checkbox"/> いも類 <input type="checkbox"/> きのこと類 <input type="checkbox"/> 汁物 <input type="checkbox"/> 漬物	<input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ヨーグルト
( : )	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 麺類 <input type="checkbox"/> パン	<input type="checkbox"/> 肉料理 <input type="checkbox"/> 卵料理 <input type="checkbox"/> 魚料理 <input type="checkbox"/> 大豆等	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 海藻類 <input type="checkbox"/> いも類 <input type="checkbox"/> きのこと類 <input type="checkbox"/> 汁物 <input type="checkbox"/> 漬物	<input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ヨーグルト
<input type="checkbox"/> 間食・嗜好品等 <input type="checkbox"/> 和菓子 <input type="checkbox"/> 洋菓子 <input type="checkbox"/> アイスクリーム <input type="checkbox"/> コーヒー <input type="checkbox"/> お酒				